



にほん しょくたく か  
日本の食卓に欠かせない  
みそしる  
—味噌汁—

ざいりょう よにんぶん  
【材料 (4人分)】

●わかめ なまよんひやく 生 400g、または乾燥 かんそうおお 大きじ2 ●豆腐 とうふ 1/2丁 ●だし汁 ちよう 800ml ●みそ おお 大きじ3~4 ●ねぎ おお 大きじ2

つく かた  
【作り方】

①生わかめは水洗い、乾燥わかめは水で戻し、一口大に切ります。豆腐はさいの目に切ります。ねぎは刻んでおきます。

②だし汁を鍋に入れ、煮立たせます。

③②が煮立ったら弱火にし、みそを溶かしながら加えます。

④③に①を入れてから火を止め、お椀によそえば出来上がり。

\* 味噌汁 (みそしる) は「おみそしる」や「おみおつけ」と呼ばれることもあります。ご飯におかずと味噌汁というのが日本の伝統的な朝食です。主食におかず1品、汁1品の食事は昔は「一汁一菜 (いちじゅういっさい)」と言いました。粗末で質素ですが、飽食の現在は健康に良いバランスのとれた食事として注目されています。

\* 味噌汁の具はなんでもいいのですが、今回は定番中の定番、わかめと豆腐を入れた味噌汁をご紹介します。この他にほうれん草と豆腐、大根と油揚げ、単品ではなめこやしじみ貝あたりが定番といえるでしょうか。こう並べただけでも具のレパートリーは無敵だということが判ると思います。火を通した方がいい具を入れる場合は、レシピの②と③の間に加えて煮ると良いでしょう。

\* だし汁は、かつおぶしやこんぶ、にぼしなどでだしを取って作りますが、加減が難しい場合は和風だしの素が便利です。バックになったものや顆粒のものが売られています。

\* 味噌は大豆を蒸して発酵させたもの。また、豆腐は豆乳を固めたもの。どちらも栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれている大豆食品です。日本が長寿国なのは、昔から味噌や豆腐、納豆などの大豆食品をたくさん食べる習慣があるからとも言われています。納豆も味噌汁の具にすると美味ですよ。



### Miso Soup – A Japanese Staple

Ingredients (Serves 4)

• 400 g fresh *wakame*, or 2 tbsp dried *wakame* • 1/2 a block of tofu • 800 ml *dashi* soup • 3-4 tbsp miso • 2 tbsp *negi*

Preparation

- 1) Wash *wakame* in water if fresh, soften in water if dry; cut into bite-sized pieces. Cut the tofu into small cubes, and slice the *negi*.
- 2) Pour the *dashi* soup in a pot, and bring to a boil.
- 3) When the *dashi* soup has boiled, reduce the heat and add the miso, ensuring that it dissolves.
- 4) Place the ingredients prepared in stage 1) in the pot, and turn off the heat. Serve in bowls, and eat.

\* *Miso shiru* (miso soup) is also sometimes called *o-miso shiru* and *o-mi o-tsuke*. Rice, another dish, and miso soup is a traditional Japanese breakfast. In the past, when one vegetable dish and one bowl of miso soup were the staple diet, the combination was called *ichiju issai*. This type of meal is plain and simple, but it is attracting renewed attention in this age of overeating as a healthy and balanced diet.

\* You can choose whatever you like to put in your miso soup; here we have introduced the most traditional variation, miso soup with *wakame* and tofu. Other combinations that can be considered standard are spinach and tofu, and *daikon* radish and *aburage* deep fried tofu; it is also common to add *nameko* mushrooms and clams by themselves. However, the range of possibility is really infinite. If you use an ingredient that should be cooked, though, it is probably best to add a cooking stage between stages 2) and 3) above.

\* You can make *dashi* soup using *katsuo bushi*, *konbu*, dried sardines and a variety of other ingredients, but in a pinch it is convenient to use an instant *dashi*. You can buy this either in packs or powdered.

\* Miso is made by steaming and fermenting soy beans. Tofu is made by solidifying soy milk. Both these soy products are rich in nutrients, and are known as "*hatake no niku*" ("vegetarian meat"). It is said that the reason that the Japanese are long-lived is because the country has a long tradition of eating a lot of soy products like miso, tofu, and *natto*. *Natto* is also delicious when you use it to flavor your miso soup.